

О СРЕДСТВАХ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

Профессиональная деятельность специалистов экстремальных профессий, непосредственно связанных с повышенным риском для жизни и здоровья, значительными физическими и психологическими нагрузками, необходимостью адекватно реагировать в условиях дефицита времени и реальной угрозы, проходит в напряженных меняющихся условиях, не регламентированных жестким распорядком дня. Данный вид деятельности также связан с ношением и возможным применением либо использованием табельного оружия, реализацией властных полномочий, характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресспреодолевающее поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях.

Формированию повышенной стрессоустойчивости, т. е. надежности деятельности, способствует эмоционально-волевая устойчивость – способность сохранять в трудных условиях профессиональной деятельности положительное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, необходимые для достижения положительного результата, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и чрезмерное психическое напряжение.

По своему накалу и количеству воздействующих стрессфакторов спортивная деятельность очень близка к условиям, в которых приходится выполнять свои служебные обязанности представителям экстремальных профессий, в частности сотрудникам ОВД, КГБ, МЧС, Вооруженных Сил и др.

В этой связи, по нашему мнению, для более эффективного формирования эмоционально-волевой устойчивости сотрудников силовых ведомств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки необходимо использовать опыт, полученный в спорте.

В целях изучения способностей спортсменов-боксеров массовых разрядов управлять своим эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях, в частности накануне значимых поединков, а также степени владения ими различными методами саморегуляции эмоциональных состояний нами было проведено исследование.

Участниками стали 60 юных спортсменов-боксеров. Им было предложено ответить на ряд вопросов.

На вопрос: «Знаете ли Вы, что такое саморегуляция?» – 35 % опрошиваемых ответили утвердительно, 50 % высказали неопределенное отношение и 15 % дали отрицательный ответ.

При ответе на вопрос: «Какими методами саморегуляции эмоциональных состояний Вы владеете?» – 35 % респондентов ответили, что не владеют методами саморегуляции, 25 % выразили неопределенное отношение и 40 % дали утвердительный ответ, однако затруднились уточнить какими методами владеют.

75 % спортсменов согласились с тем, что умеют управлять своим эмоциональным состоянием, и лишь 15 % высказали неопределенное отношение.

На вопрос: «Знаете ли Вы, что такое идеомоторная тренировка, и если знаете, то применяете ли Вы ее?» – 30 % респондентов ответили, что знают и применяют данную методику, 30 % выразили неопределенное отношение и 40 % дали отрицательный ответ.

50 % спортсменов согласились с тем, что им легко себя сдерживать в конфликтных ситуациях, 20 % дали отрицательный ответ и 30 % выразили неопределенное мнение.

На вопрос: «Умеете ли вы расслаблять мышцы?» – 65 % опрошиваемых дали утвердительный ответ, 25 % высказали неопределенное отношение и лишь 10 % ответили, что не умеют произвольно расслаблять свои мышцы.

55 % респондентов ответили, что владеют собой в сложных ситуациях, и 45 % высказали неопределенное мнение.

На вопрос: «Легко ли противнику завести Вас на ринге?» – ответы распределились следующим образом: 35 % исследуемых согласились с данным утверждением, 15 % дали неопределенный ответ и 50 % ответили, что противнику нелегко завести их на ринге.

Однако анализ ответов, когда опрошиваемые оценивали свое эмоциональное состояние накануне значимых выигранных и проигранных поединков, показал несколько иную картину. Так, исследуемые высказались о наличии у себя следующих выраженных внешних (телесных) проявлений и вегетативных физиологических реакций:

- мимические изменения (20 % перед победными поединками и 10 % – перед поражением);
- проявление скованности как показатель развития непроизвольного напряжения мышц (40 % перед победными поединками и 30 % – перед поражением);
- проявление тремора (25 % перед победными поединками и 15 % – перед поражением);

- изменение фонации и артикуляции речи (15 % перед победными поединками и 15 % – перед поражением);
- изменение дыхания (50 % перед победными поединками и 40 % – перед поражением);
- изменение ЧСС (45 % перед победными поединками и 25 % – перед поражением).

Наличие данных проявлений позволяет нам предположить, что спортсмены находились в состоянии эмоциональной напряженности, которая характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь, сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций. А это говорит о том, что исследуемые недостаточно хорошо умеют регулировать свое эмоциональное состояние. Но исследование, проведенное нами со спортсменами-боксерами Бобруйского боксерского клуба «Боевые перчатки», показывает, что можно достаточно успешно предупреждать состояние эмоциональной напряженности.

Спортсмены боксеры были обучены методике С–КР (самоконтроля – саморегуляции), разработанной и апробированной В.Л.Марищуком. Ее сущность заключается в формировании привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним его проявлениям и произвольном устранении отрицательных эмоций.

Для выявления эмоционального состояния боксеров перед поединком была использована методика «Дифференциальные шкалы эмоций» К.Изарда (ДШЭ), которая констатировала положительный коэффициент самочувствия у 41,7 % спортсменов, отрицательный – у 58,3 %. Выиграли поединок 33,3 %, проиграли – 66,7 %. После освоения боксерами методики С–КР положительный коэффициент самочувствия отмечен у 83,3 % спортсменов, отрицательный – у 16,7 %. Выиграли поединок 75 % боксеров, проиграли – 25 %. Отметим, что применение методики С–КР для регуляции негативных предсоревновательных состояний позволило повысить коэффициент самочувствия: среднее значение по выборке $0,9 \pm 0,07$ до освоения методики в сравнении с $1,2 \pm 0,06$ – после ее применения ($P < 0,05$). Констатируем, применение методики С–КР оказывает значительное влияние на повышение спортивных результатов за счет саморегуляции негативных состояний.

В заключение хотелось бы отметить, что целенаправленное использование психологических методов и средств физической культуры в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств для оптимизации их эмоциональных состояний в ходе профессиональ-

ной деятельности, по нашему мнению, позволит повысить их профессионализм и сохранить здоровье.